Révolution Santé

L'EFFICACITÉ DU NATUREL

SOMMAIRE

INTRODUCTION

CHAPITRE 1
La pénurie de médicaments

CHAPITRE 2
Les produits de la rûche: Miel, Propolis, Pollen & Gelée royale

CHAPITRE 3
Aromathérapie: 10 huiles essentielles indispensables pour votre santé

CHAPITRE 4
Cure détox: Purifiez votre organisme !

CHAPITRE 5
10 plantes incontournables pour les maux du quotidien

CHAPITRE 6
Les bénéfices cachés du Jeûne

CHAPITRE 7
Évitez ces carences ... surtout après 50 ans

CHAPITRE 8
La prescription anti-grippe de Caroline Gayet

INTRODUCTION

Le froid est responsable d'un nombre important de problèmes de santé et de décès. Il peut avoir des effets directs sur la santé, mais aussi affecter la santé de façon indirecte, en aggravant certaines maladies.

Cela affecte principalement les personnes qui souffrent de certaines maladies respiratoires, comme l'asthme, la bronchite chronique ou l'emphysème.

L'état de santé des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires peut lui aussi empirer en cas de refroidissement. Les personnes ayant déjà subi un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC) peuvent ainsi voir leurs symptômes s'aggraver.

En effet, le froid sollicite particulièrement le cœur et le système vasculaire, par plusieurs mécanismes :

- Une augmentation de la consommation d'énergie ;
- Une augmentation du rythme cardiaque ;
- Une vasoconstriction ;
- Une déshydratation.

Enfin, le froid diminue aussi la réponse immunitaire.

Le sang se concentre sur les organes vitaux, ce qui empêche les cellules chargées de l'immunité, comme les globules blancs et les polynucléaires, de bien circuler dans

l'ensemble de notre corps.

Résultat : on devient nettement plus sensible aux virus.

Le problème?

Plus de **270 médicaments sont en rupture de stock** alors que les infections saisonnières sont reparties à la hausse.

Et le nombre de médicaments en pénurie ne cesse d’augmenter

Les professionnels de santé vous demandent de ne pas céder à la peur de cette pénurie.

Mais selon les économistes et les experts, cela ne risque pas de s’arranger.

Bien au contraire.

Alors que pouvez-vous faire ?

Il semble désormais inévitable de s’intéresser rapidement aux alternatives naturelles.

Et de nombreuses solutions existent !

Le seul problème : La rentabilité pour l’industrie pharmaceutique.

Pourtant, il existe des traitements naturelles très efficaces pour compléter voire remplacer les médicaments, que ce soit en préventif ou en curatif.

D’ailleurs, ce n’est pas un hasard si les médicaments "chimiques" ont été créés à partir de molécules naturelles issues des plantes.

C'est parce que la nature regorge de trésors pour notre santé, qui sont utilisés depuis des milliers d'années, avec des résultats impressionnants et sans aucun effet secondaire néfaste.

Vous allez voir que, grâce à ces solutions, nous pourrions faire faire de sacrées économies à notre système de santé moribond…

Ensemble, apprenons à mieux connaître ces remèdes naturels, pour les utiliser à bon escient et de la manière la plus efficace pour nous soigner.

Dans ce dossier, on vous partage tout ce que nous savons aujourd'hui sur les différentes solutions de santé naturelle.

Un guide essentiel pour reprendre sa santé en main, mais surtout pour éloigner les maladies graves.

CHAPITRE 1

La pénurie de médicaments

La pénurie de médicaments en France est un problème croissant qui affecte de nombreux patients et met en danger leur santé.

Cette pénurie est causée par un certain nombre de facteurs, tels que les problèmes logistiques, les perturbations des chaînes d'approvisionnement, les retards dans les approbations réglementaires et les problèmes de fabrication.

L'un des principaux facteurs qui contribuent à la pénurie de médicaments en France est la dépendance de l'approvisionnement en médicaments de l'étranger.

La plupart des médicaments utilisés en France sont fabriqués à l'étranger, en particulier en Asie, ce qui rend l'approvisionnement très vulnérable aux perturbations des chaînes d'approvisionnement.

En outre, la pandémie de COVID-19 a eu un impact significatif sur l'approvisionnement en médicaments en France, en raison de la perturbation des chaînes d'approvisionnement et de la hausse de la demande pour certains médicaments.

Pour remédier à cette situation, plusieurs mesures ont été mise en place par les autorités sanitaires, comme la mise en place d'un système d'alerte précoce pour détecter les pénuries, la mise en place de plans d'urgence pour gérer les pénuries critiques, et la promotion de la diversification des sources d'approvisionnement.

Il est également important de souligner que les laboratoires et les fabricants sont appelés à une transparence dans la gestion de leurs stocks, et à une meilleure coordination pour éviter les ruptures de stock.

Malgré ces mesures, il est important de souligner que la pénurie de médicaments reste un problème complexe qui nécessite une collaboration étroite entre les différents acteurs de la chaîne d'approvisionnement, les gouvernements, les médecins et les patients pour s'assurer que les patients reçoivent les médicaments dont ils ont besoin de manière fiable et sûre.

La pénurie de médicaments peut avoir de nombreuses conséquences négatives pour les patients. Voici quelques-unes des conséquences les plus courantes :

- Les patients peuvent ne pas être en mesure de recevoir le traitement médicamenteux dont ils ont besoin pour gérer une maladie chronique, ce qui peut entraîner une détérioration de leur état de santé.

- Les patients peuvent être obligés de changer de médicament, ce qui peut entraîner des effets secondaires indésirables et une perte de l'efficacité du traitement.

- Les patients peuvent avoir des difficultés à obtenir des médicaments sur ordonnance, ce qui peut entraîner des retards importants dans leur traitement.

- Les patients peuvent être obligés de se rendre à plusieurs pharmacies pour trouver un médicament en stock, ce qui peut entraîner des coûts supplémentaires et un stress supplémentaire pour eux.

- Les patients peuvent être obligés de payer des prix plus élevés pour les médicaments en raison de la pénurie, ce qui peut être difficile pour ceux qui ont des moyens financiers limités.

- Les patients peuvent être obligés de prendre des médicaments de remplacement qui ne sont pas aussi efficaces que leur médicament d'origine.

C'est donc une situation absolument abbérante à laquelle il faut trouver des solutions à très court terme.

C'est là qu'interviennent les médecines dites "douces" et les traitements naturels, dont le grand public pense - à tort - qu'ils sont moins efficaces que les médicaments pharmaceutiques.

Pourquoi se tourner vers des solutions naturelles ?

La santé naturelle est un ensemble de pratiques et de méthodes qui visent à améliorer la santé et le bien-être en utilisant des moyens naturels et non invasifs.

Il s'agit d'une approche globale de la santé qui prend en compte l'ensemble de la personne, y compris son corps, son esprit et son environnement.

Les avantages de la santé naturelle sont nombreux. Parmi les plus importants, on peut citer :

- Elle permet de prévenir les maladies de manière efficace en renforçant le système immunitaire naturellement
- Elle aide à gérer les symptômes de certaines maladies chroniques en utilisant des méthodes douces et non invasives
- Elle peut améliorer la qualité de vie en renforçant la vitalité et l'énergie
- Elle peut aider à réduire les risques de maladies liées au mode de vie en favorisant une alimentation saine, une activité physique régulière et un sommeil suffisant
- Elle permet de favoriser un équilibre entre le corps et l'esprit en utilisant des techniques de relaxation et de méditation

Il existe de nombreuses pratiques de santé naturelle, telles que l'aromathérapie, la phytothérapie, la diététique, l'exercice physique, la méditation, la relaxation, l'acupuncture, la chiropraxie, l'ostéopathie, entre autres.

Chacune de ces pratiques a ses propres avantages et peut être utilisée de manière indépendante ou combinée à d'autres pour obtenir des résultats optimaux. Il est important de souligner que ces pratiques ne doivent pas remplacer un suivi médical régulier mais plutôt le compléter.

En somme, la santé naturelle est un moyen efficace et holistique pour améliorer sa santé globale, en utilisant des moyens naturels et non invasifs.

Il est important de consulter un professionnel de santé pour savoir quelles pratiques de santé naturelle sont les plus adaptées à votre profil de santé et à vos besoins.

Les promesses des médicaments sont-elles réellements tenues?

Je vous invite à regarder cette vidéo explosive sur la face cachée de notre système de santé. Elle contient des **informations capitales** mais malheureusement ignorées par plus de 95% des français.

Faillite des hôpitaux, médicaments inefficaces mais très rentables pour l'industrie pharmaceutique, pouvoir des lobbys, et surtout : des malades toujours plus malades ... C'est la triste victoire du capitalisme sur la santé.

Mais les choses pourraient bientôt changer. C'est ce que laisse espérer cette découverte du Dr Lindeberg.

Il pourrait s'agir de la plus grande avancée scientifique depuis 1928 !

Un reportage inédit à voir absolument.

CHAPITRE 2

Les produits de la ruche

Miel, pollen, propolis ou gelée royale…

Ces substances fascinantes issues du travail des abeilles sont utilisées depuis plus de 9 000 ans. Et leurs nombreuses vertus en font aujourd'hui encore un remède exceptionnel pour notre santé.

Pourtant, méconnus et peu valorisés, les colonies d'abeilles tout comme le métier d'apiculteur disparaissent peu à peu partout dans le monde.

Tout le monde sait que, sans les abeilles, nous ne pourrions pas survivre.

La nature disparaîtrait progressivement.

Car non seulement les abeilles participent à la pollinisation, et permettent donc aux plantes d'exister et de se développer, mais elles nous offrent des remèdes exceptionnels pour notre santé depuis des millénaires.

En collectant divers ingrédients dans la nature qui les entoure, les abeilles vont fabriquer les nombreux produits de la ruche dont nous allons parler:

- **le pollen** : riche en protéines, il sert de nourriture aux larves. Plus les abeilles auront accès à une gamme variée de fleurs, plus le pollen sera riche et plus la ruche se développera rapidement ;

- **le nectar :** c'est un liquide sucré, parfois sirupeux, sécrété puis excrété par des glandes, dites nectarifères, présentes sur de nombreuses plantes. Il est déposé par les abeilles dans les alvéoles et se transforme ensuite en miel. Le nectar est le don fait par les fleurs aux insectes pollinisateurs afin qu'ils s'intéressent à elles et transportent leur pollen sur d'autres fleurs ;

- **le miellat:** issu des insectes piqueurs de végétaux (pucerons...), le miellat est un liquide sucré qui est, comme le nectar, stocké dans la ruche et donnera un miel particulier. Certaines années, les pucerons présents sur les sapins produisent une grande quantité de miellat et permettent la fabrication du miel de sapin ;

- **la gelée royale:** c'est un produit de la ruche produit par les abeilles ouvrières qui est donné à la reine de la ruche pour lui assurer une vie plus longue et plus productive. Elle est riche en nutriments, y compris des protéines, des glucides, des lipides, des acides aminés, des vitamines et des minéraux.

• **de la propolis :** elle est fabriquée par les plantes. C'est une sorte de résine qui se trouve sur les bourgeons. Les abeilles la collectent et l'utilisent pour ses vertus antibiotiques.

• **de la cire:** un produit de la ruche qui est fabriquée par les abeilles pour construire les rayons de leur ruche. Elle est solide et résistante à la chaleur.
Elle est riche en acides gras insaturés et en cire hydrogénée, ce qui confère des propriétés hydratantes et nourrissantes

Le miel, aliment ou « alicament » ?

Le miel est utilisé à des fins thérapeutiques depuis l'Antiquité et connaît aujourd'hui une validation scientifique de ses propriétés antibactériennes et de son usage comme cicatrisant.

Il est ainsi cité dans 500 remèdes de la pharmacopée de l'Égypte antique. Il possède des propriétés antibactériennes, ce que confirment diverses études, et est utilisé comme moyen de désinfecter et de cicatriser des plaies, notamment lorsqu'il y a un besoin de traiter des bactéries résistantes aux antibiotiques.

Une métanalyse fait état de son efficacité dans cette indication. Le miel s'avère efficace contre de nombreux microbes particulièrement agressifs, comme Bacillus

subtilis, Escherichia coli, les staphylocoques dorés, Pseudomonas aeruginosa et Enterococcus faecium, même quand ces souches sont résistantes aux antibiotiques.

Le miel est avant tout un nutriment énergétique qui apporte de nombreux micronutriments. Il est donc recommandé aux convalescents.

Il est également utilisé dans des associations pour traiter et calmer la toux, et c'est un excellent moyen pour prendre les huiles essentielles par voie orale.

Voici la composition nutritionnelle du miel :

- sucres = 79% répartis ainsi :
  - fructose : 40%,
  - glucose : 30%,
  - saccharose, maltose et autres sucres: 30%;
- eau : 15 à 18%;
- peu de minéraux : 0,1 à 0,5%;
- une bonne quantité de vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, C, et accessoirement des vitamines A, D et K ;
- de nombreuses molécules actives, dont des enzymes et des facteurs antibiotiques naturels;
- à noter que, à cause de sa teneur en sucres, le miel a un pH acide entre 4,31 et 6,02 !

Le miel est plus un aliment qu'un médicament, surtout en comparaison avec les autres produits de la ruche que nous allons détailler plus loin. Il est nourrissant et reconstituant.

Il est donc excellent pour les convalescents ou les personnes affaiblies.

Gelée royale, une denrée rare qui agit sur nos défenses

La gelée royale est une substance laiteuse et gélatineuse sécrétée par les glandes pharyngiennes des jeunes abeilles nourricières.

Elle est destinée à l'alimentation des larves au premier stade de leur développement, puis constitue
le régime alimentaire exclusif des reines durant toute leur existence.

Voici la constitution de la gelée royale :

- 66 % d'eau ;
- 14,5 % de glucides (essentiellement du fructose et du glucose) ;
- 13 % de protides (apportant à peu près tous les acides aminés) ;
- 4,5 % d'acides gras ;
- vitamines du groupe B ;
- et de nombreuses autres molécules qui n'ont pas encore révélé tous leurs secrets.

On trouve en particulier des facteurs de croissance. L'ensemble constitue un concentré nutritif très riche permettant une croissance rapide des larves d'abeilles.

La gelée royale possède des propriétés multiples. Comme le miel, elle contient des facteurs antibiotiques, particulièrement actifs sur des microbes comme le proteus et le colibacille.

Sa composition lui donne des propriétés de stimulation immunitaire très efficace. Ses facteurs de croissance en font un remède très adapté aux convalescents, mais aussi aux enfants fragiles.

La gelée royale permet ainsi de :

- augmenter ou relancer de la vitalité en général ;
- combattre la fatigue, la faiblesse, l'asthénie, la neurasthénie, la dépression légère ;
- stimuler la fatigue physique ET psychique (avec stimulation de l'humeur et renforcement de la volonté) ;
- augmenter la résistance au stress, à la fatigue, au froid, aux infections (par renforcement des défenses naturelles) ;
- ralentir le vieillissement physiologique ;
- obtenir un meilleur rendement physique, sexuel, ou intellectuel avec une sensation de plus grande confiance en soi ;
- acquérir une plus grande résistance en période de fatigue physique (sport) ou intellectuelle (préparation aux examens).

Elle peut aussi être efficace sur les aménorrhées (absence de règles) et certaines dysménorrhées (irrégularités ou anomalies des cycles), et est ainsi indiquée également dans les cas de dysfécondité.

Pollen, la substance "anti coup de pompe"

Si le pollen des fleurs est bien connu et que tout le monde sait que les abeilles le butinent pour en faire du miel, le pollen à manger l'est beaucoup moins et des confusions sont souvent faites entre ces 2 éléments, dont l'un découle de l'autre.

Les abeilles produisent ces enzymes pour dissoudre la solide enveloppe qui enferme les éléments nutritifs à l'intérieur de chaque minuscule grain de pollen.

Les apiculteurs récoltent directement le pollen dans les ruches, mais seulement 10 % au maximum, pour ne pas piocher dans les réserves vitales de la ruche. C'est ce qui explique la rareté et le coût de ce produit. Le pollen est ensuite trié, séché naturellement ou congelé.

La composition du pollen est la suivante :

- 30 à 50 % de glucides ;
- 25 % de protéines avec les 8 acides aminés essentiels ;
- 18 % d'eau ;
- 18 % de fibres ; • peu de lipides (graisses) ;
- 5 % de sels minéraux et oligoéléments : calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sélénium, zinc, etc. ;
- toutes les vitamines du groupe B, des vitamines C, D et E ;
- des enzymes, une hormone de croissance, des substances antibiotiques ;
- des antioxydants, et en particulier des caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine, rutine…) ;
- des substances capables de réduire le cholestérol et le sucre en excès, les phytostérols.

Plus il est coloré et plus il est riche en caroténoïdes et en polyphénols (les principaux antioxydants).

Le pollen est donc avant tout un alicament très riche en antioxydants. Cela fait de lui un stimulant et un tonifiant très efficaces. Le pollen donne un « coup de fouet » physique et intellectuel.

- Il est recommandé pour les personnes déprimées, convalescentes ou présentant des problèmes d'appétit : il stimule la faim et permet une reprise de poids.

- Il corrige des carences nutritionnelles et enrichit les cellules. Il est particulièrement utile pendant les périodes de croissance, au cours de la grossesse ou chez les personnes vieillissantes et fragiles.

- Il est également indiqué pour les sportifs lors de périodes d'entraînement intense, ou encore pour les étudiants en période d'examens, car le pollen stimule les capacités intellectuelles.

- Le pollen a des propriétés prébiotiques. Il va donc favoriser le développement d'une flore plus équilibrée et il sera très efficace chez les constipés grâce à cet effet prébiotique et son apport en fibres.

- Le pollen serait utile en cas d'adénome de la prostate. Les composants du pollen, comme la rutine et le bétasitostérol, sont bénéfiques dans cette situation.

- De la même façon, par sa richesse en caroténoïdes, le pollen protège la rétine.

- Il stimule l'immunité par sa richesse en nutriments, par la présence de substances immunostimulantes et par son action positive sur la flore. Vous retrouvez dans les propriétés du pollen une certaine analogie avec celles de la gelée royale.

Mais si cette dernière est active grâce à des molécules particulières et à des facteurs de croissance, le pollen, lui, est efficace surtout par sa richesse en micronutriments.

La propolis, antibiotique naturel par excellence !

La propolis est un enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité, la solidité et l'asepsie.

Elles la fabriquent à partir de diverses résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres (surtout sur les peupliers et les conifères), et auxquelles elles ajoutent de la cire et des sécrétions salivaires.

Les coloris de la propolis diffèrent ainsi en fonction de l'arbre d'origine : plutôt verte au Brésil, rouge à Cuba, brune en France, car récoltée sur des bourgeons de peuplier et de châtaignier essentiellement.

Parmi les composants de la propolis, on note :

- une forte proportion d'huiles essentielles (8 %) qui lui confèrent une partie de ses propriétés anti-infectieuses ;
- des flavonoïdes, c'est-à-dire des antioxydants, dont certains sont assez puissants. Ils participent à l'effet anti-infectieux, mais aussi anti-cancéreux de la propolis ;
- des vitamines A et B ;
- des minéraux : silice, fer, zinc...

La propolis renferme plus de 400 composants différents, qui ne sont pas tous bien étudiés mais qui expliquent en partie la puissance de son action.

La propolis, contrairement au pollen ou au miel, n'a donc pas de propriétés « nutritionnelles ». Sa composition se distingue par sa richesse en huiles essentielles et en composés actifs qui en font un véritable antibiotique naturel, à la fois très complet et très puissant.

Des propriétés avant tout anti-infectieuses La propolis est donc un anti-infectieux puissant au spectre d'action très large : antifongique (champignons), antibactérien et antiviral.

Elle a montré son efficacité sur toutes les infections respiratoires.

Elle est aussi immunostimulante, même si la gelée royale et le pollen lui sont probablement supérieurs . Elle augmente la quantité de globules blancs, y compris au cours des chimiothérapies, comme le montre plusieurs études scientifiques.

Mais la propolis a d'autres propriétés expliquées par les autres molécules actives. Elle est anti-inflammatoire et analgésique.

On peut le constater facilement quand on pulvérise de la propolis sur des aphtes ou des lésions des gencives après chirurgie dentaire. Elle est également cicatrisante de contact. On utilise beaucoup cette propriété en stomatologie.

La propolis stimule le NF-kappaB, un élément essentiel de notre immunité pour lutter contre le cancer.

Des études montrent que la propolis est ainsi un produit antitumoral qui peut être associé aux traitements classiques contre le cancer.

Des études particulièrement probantes ont été ainsi menées sur le cancer de la prostate.

On propose de la propolis principalement pour :

- lutter contre toutes les maladies infectieuses, de toute nature ;
- surtout ORL et bronchiques : pharyngites, laryngites, angines, rhinites, otites, sinusites ;

- traiter les cystites en association avec la canneberge et éventuellement l'aromathérapie ;
- dans toutes les lésions stomatologiques où elle fait des merveilles : aphtes

CHAPITRE 3

10 huiles essentielles indispensables pour votre santé

L'aromathérapie est une forme de médecine alternative qui utilise des huiles essentielles extraites de plantes pour améliorer la santé physique et mentale. Les huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau ou par expression à froid de plantes aromatiques.

Les principales parties de la plante utilisées pour extraire les huiles essentielles sont les feuilles, les tiges, les écorces, les racines, les fleurs et les fruits.

Les huiles essentielles ont des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques, antivirales, antibactériennes, antifongiques et antiseptiques.

Ces propriétés les rendent utiles pour traiter un large éventail de problèmes de santé tels que les maux de tête, les douleurs musculaires et articulaires, les troubles du sommeil, les troubles digestifs, les infections respiratoires, les problèmes de peau et de cheveux, le stress et l'anxiété.

Il existe de nombreux moyens d'utiliser les huiles essentielles en aromathérapie, les plus courants sont :

- Inhalation : les huiles essentielles peuvent être inhalées en les diffusant dans l'air ou en les ajoutant à un vaporisateur d'eau chaude. Cette méthode est efficace pour soulager les maux de tête, les problèmes respiratoires et les troubles émotionnels.

- Massage : les huiles essentielles peuvent être utilisées pour les massages en les diluant dans une huile de support comme l'huile d'amande ou de noix de coco. Cette méthode est efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires, les problèmes de peau et les problèmes de circulation.

- Bain : les huiles essentielles peuvent être ajoutées à un bain chaud pour un effet relaxant et décontractant.

- utilisation topique : les huiles essentielles peuvent être utilisées en application locale pour traiter les problèmes cutanés, les douleurs articulaires.

Il est important de noter que les huiles essentielles sont des produits très concentrés et doivent être utilisées avec prudence, il est recommandé de les diluer dans une huile de support ou dans un autre produit cosmétique.

1 - LA LAVANDE VRAIE, UNE VERITABLE PANACEE !

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

La Lavande officinale, appelée aussi lavande maillette, produit une huile essentielle parfaitement tolérée par la peau. Celle-ci s'avère être un antispasmodique puissant.

Elle possède également des propriétés hypotensives, antalgiques, cardiotoniques et fluidifiantes. L'huile essentielle de lavande se montre particulièrement efficace pour soulager les crampes, l'angoisse et les troubles du sommeil, ainsi que pour les dermatoses, qu'elles soient allergiques (prurit, démangeaisons) ou infectieuses (brûlures, eczémas, plaies).

Elle régénère la peau, et favorise sa cicatrisation. Elle agit aussi sur les rhumatismes, et calme les inflammations. L'huile essentielle de lavande a enfin des propriétés insecticides, et son odeur facilite le sommeil.

Autres cas d'utilisation possible :

Otite, sinusite, brûlures locales, hypertension, bronchite

Usage externe :

En massage ou dans un bain pour soulager les douleurs et contractures musculaires. Très bien tolérée par la peau, on peut pratiquer des onctions au niveau de toutes les parties du corps, surtout la poitrine et la gorge, au moindre soupçon d'infection chez l'enfant comme chez l'adulte.

En inhalation, elle favorise la guérison des rhumes, de la bronchite, de la grippe et des infections de la gorge. Dans le cas de migraine, massez doucement les tempes avec l'huile essentielle.

Usage interne :

2 à 3 gouttes en solution alcoolique deux à trois fois par jour. La Lavande officinale et la Lavande aspic sont les seules huiles essentielles qui peuvent s'utiliser, sans danger, dans le conduit de l'oreille, diluées dans une huile végétale grasse (noisette, ricin) : mélanger 2 gouttes d'huile végétale à 2 gouttes d'huile essentielle.

HISTORIQUE ET ORIGINE :

Issue de la famille des Lamiacées, la lavande officinale est un sous-arbrisseau des coteaux arides et ensoleillés du Midi de la France et de divers pays du pourtour de la Méditerranée. La lavande est connue depuis l'Antiquité romaine comme parfum et comme arôme ; son nom vient du verbe latin “lavare”, elle était utilisée lors des bains et dans les thermes. Elle était déjà employée dans les domaines alimentaires et pharmaceutiques avant le début de notre ère. La meilleure qualité de lavande pousse au-delà de 1 000 m d’altitude, par exemple dans les Alpes, où elle reçoit un air, une lumière et une chaleur précieux pour sa qualité.

2 - MENTHE POIVREE : ELLE APAISE VOS DOULEURS

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'huile essentielle de menthe poivrée est préconisée en cas d’irritations du côlon, d'insuffisance hépatopancréatique, de vomissements et de mal de transports. Elle est

utile pour résoudre les problèmes digestifs mineurs.

On la connaît surtout pour son efficacité sur les rhumes : elle traite l'inflammation des voies aériennes, soulage la toux et désinfecte les muqueuses buccales. L'huile essentielle de menthe poivrée est recommandée aussi pour soulager les sciatiques, les céphalées et les prurits (urticaire, eczéma).

La menthe poivrée a des propriétés toniques et stimulantes, anesthésiantes et antiamariles (contre la fièvre jaune). Elle est efficace contre les douleurs musculaires et névralgiques, ainsi que dans les cas de douleurs rhumatismales.

Autres cas d'utilisation possible :

Migraines, douleurs locales

Usage externe :

En diffusion ou en inhalation en cas d'infection respiratoire. En friction, 2 à 3 gouttes diluées dans une huile végétale.

ATTENTION: Contre-indiquée en usage externe, sauf très localisé (front, tempes et lobes des oreilles). Eviter tout contact avec les yeux. Ne jamais utiliser dans le bain. Ne pas utiliser par voie orale chez les bébés avant 30 mois et les femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas appliquer sur le visage des enfants (risques de spasmes).

Usage interne :

2 à 4 gouttes 3 fois par jour contre les troubles digestifs.

ATTENTION: Chez la femme, à haute dose par voie interne, la menthe poivrée peut déclencher les menstruations

HISTORIQUE ET ORIGINE :

Issue de la famille des Lamiacées, la menthe se trouve sous plusieurs formes. Son nom vient d'une nymphe de la mythologie grecque appelée Minthe, qui fut changée en fleur par Perséphone. Les peuples de l'Antiquité en faisaient grand usage pour se parfumer, pour aromatiser des plats et des boissons, ou encore pour améliorer leur haleine. Elle est parvenue en Europe au XVIIIème siècle, et entre aujourd'hui dans la

composition de nombreux produits alimentaires et pharmaceutiques. La menthe poivrée, quant à elle, est le résultat de l'hybridation entre la menthe aquatique et la menthe verte. Elle est peut-être originaire du Moyen-Orient, et elle est cultivée un peu partout, des Etats-Unis à la France.

3 - SAUGE SCLAREE : LA MEILLEURE AMIE DES FEMMES

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

La Sauge sclarée est préconisée contre le stress. Antidépresseur, parfois euphorisante, elle permet de réguler le système nerveux et agit contre dépression, anxiété, fatigue et tous les troubles dus au stress.

C'est également un relaxant musculaire puissant, soulageant inflammations et douleurs musculaires. On l'utilise aussi en cas d'absence ou d'insuffisance de menstruation et contre les troubles prémenstruels, ainsi qu'en période de préménopause.

Détoxiquant, elle participe à la lutte contre le vieillissement cellulaire et favorise la croissance du cheveu

Autres cas d'utilisation possible :

Règles douloureuses, ménopause,

Usage externe :

En friction et en massage diluée dans une huile végétale (le jojoba par exemple).

Usage interne :

1 à 2 gouttes deux à trois fois par jour, pures ou diluées

ATTENTION: Toxique à fortes doses. Ne pas utiliser pendant une grossesse. A ne pas associer avec de l'alcool, la Sauge pouvant enivrer, et provoquer nausées, vertiges et cauchemars. En excès, peut causer des maux de tête. Ne pas absorber par voie buccale.

HISTORIQUE ET ORIGINE :

De la famille des Lamiacées, la Sauge est une plante herbacée originaire d'Europe méridionale, poussant aussi en Afrique du Nord et en Russie. Son nom latin "Slavia" signifie "sauver". La Sauge a longtemps été considérée comme la panacée universelle. C'est une herbe de santé et une herbe sacrée ! D'ailleurs un dicton populaire nous dit : "Qui a de la Sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin".

4 - HUILE ESSENTIELLE DE GINGEMBRE

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

Le Gingembre est d'abord connu pour être aphrodisiaque, mais c'est aussi un excellent stimulant en général, et plus particulièrement contre l'atonie digestive.

De plus, le gingembre est carminatif, dépuratif, tonique, antiseptique, fébrifuge et antalgique.

Ses principales indications sont donc : l'impuissance, les digestions lentes et difficiles, les flatulences, les douleurs rhumatismales, la prévention des maladies

contagieuses.

Enfin, le gingembre est un bon antiscorbutique.

Autres cas d'utilisation possible :

Prévention des virus et maladies hivernales

Usage externe :

En application sur les zones douloureuses en mélange synergique.

ATTENTION: Déconseillée sur le visage et le cou. Attention aux surdosages, risque de crampes intestinales et de blocage de l'activité de l'estomac

Usage interne :

2 gouttes d'huile essentielle trois fois par jour.

HISTORIQUE ET ORIGINE :

De la famille des Zingibéracées, le Gingembre est originaire de l'Inde, de la Chine et de Java. Il est aussi cultivé aux Philippines et à Tahiti. Depuis l'Antiquité, et jusqu'au Moyen-Age, le gingembre a été une des épices et une des drogues les plus estimées. On lit dans les textes d'époque que les Romains, en 43 lorsqu'ils envahirent la Grande-Bretagne, emportaient dans leur pharmacie du gingembre. En Extrême-Orient (en Chine), le gingembre est connu depuis si longtemps qu'il entre dans la composition de nombreuses préparations culinaires.

5 - HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS GLOBULUS

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'Eucalyptus Globulus est la variété la plus utilisée dans l'industrie pharmaceutique pour ses multiples vertus sur l'arbre respiratoire, et plus spécifiquement, sur les voies respiratoires basses, c'est-à-dire la sphère broncho-pulmonaire.

Cette huile essentielle agit principalement comme expectorant, décongestionnant pulmonaire et mucorale.

Autres cas d'utilisation possible :

Maladies hivernales, jambes lourdes

Usage externe :

En onctions sur le thorax.

Usage interne :

En inhalations, gargarismes ou aérosols.

6 - HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS RADIATA

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'Eucalyptus Radiata est une variété remarquable. Elle est particulièrement bien tolérée au niveau cutané par les enfants, mais tout aussi utile chez l'adulte. L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata est spécifique des voies respiratoires hautes, c'est-à-dire de la sphère rhino-pharyngée.

Elle agit principalement comme décongestionnant respiratoire, expectorant, anti-catarrhale et antivirale. Elle est donc toute indiquée contre la grippe, la bronchite, la toux, ou encore l'iridocyclite.

Sa souplesse d'emploi justifie sa place dans toute pharmacie familiale !

Autres cas d'utilisation possible :

Contre les microbes ambiants

Usage externe :

Idéale pour les inhalations, 5 à 6 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau bouillante dont on respire les vapeurs pour décongestionner la sphère O.R.L. Sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires et virales, 3 à 5 gouttes quatre fois par jour.

Usage interne :

Dans la bouche pour une infection locale, 1 à 2 gouttes sur un support adéquat (miel, sirop d'érable…) à répéter au besoin.

7 - L'EUCALYPTUS CITRONNE CITRIODORA : UN ANTI-INFLAMMATOIRE QUI SOULAGE

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'Eucalyptus Citronné est reconnu surtout pour ses vertus anti-inflammatoires, antirhumatismales et antalgiques. Il est particulièrement indiqué pour l'arthrite et la polyarthrite rhumatoïde.

Seule précaution à prendre; son agressivité pour la peau. Il faut toujours la diluer dans une huile végétale avant de l'appliquer.

Autres cas d'utilisation possible :

Traumatismes, infections urinaires, infections ORL, piqûres d'insectes

Usage externe :

En onctions et massage le long de la colonne vertébrale dans les douleurs arthrosiques et arthritiques, seule ou en mélange synergique.

Usage interne :

1 à 2 gouttes trois à quatre fois par jour

HISTORIQUE ET ORIGINE :

De la famille des Myrtacées, les Eucalyptus originaires de l'Australie, se sont acclimatés dans un grand nombre de pays du pourtour méditerranéen (Espagne, France, Italie), de l'Amérique du Nord (Etats-Unis, Mexique) et du Sud (Brésil, Chili). La production commerciale de l'eucalyptus débuta dans l'Etat de Victoria en 1860 et depuis, environ 600 espèces ont été découvertes et 30 se sont avérées utiles en médecine. Les aborigènes d'Australie utilisaient la sève d'eucalyptus ou "gommier" en application directe ou en lavage sur leurs blessures pour en hâter la guérison.

8 - L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'huile essentielle de thym est un anti-infectieux doux, c'est pourquoi elle est préconisée pour les soins des enfants (infections cutanées et muqueuses). Elle a des vertus antiseptiques, anti-microbiennes et anti-bactériennes, ainsi que des propriétés fongicides et vermifuges (par exemple pour le ténia, l'ascaris ou l'oxyure).

Elle est très efficace contre tous les problèmes de peau comme l'eczéma, le psoriasis, les verrues, les brûlures légères, les furoncles, les abcès ou l'herpès (mais il faut prendre garde à bien diluer l'essence qui serait trop irritante à l'état pur). L'essence de thym est également tonique, en particulier neurotonique, ce qui la rend immunostimulante et légèrement antispasmodique.

Elle a aussi une action stimulante sur la digestion, et aide à l'élimination de gênes gastriques (flatulences, spasmes, infections). Elle est donc très indiquée et efficace en cas de stomatite, de gastrite, d'entérocolite, de colite. L'huile essentielle de thym agit en outre sur les infections des bronches et des voies respiratoires en général.

Elle peut soulager les bronchites, pleurésies ou sinusites, la coqueluche et la tuberculose. Citons enfin ses effets positivants qui aident à surmonter la fatigue nerveuse.

Usage externe :

L'huile essentielle de thym doux est un vasodilatateur en usage externe : il agira sur l'asthme et autres encombrements bronchiques. En ajoutant 2 à 3 gouttes à l'huile de massage, pour un rhume ou une toux. En cataplasme, en mélangeant 3 gouttes à de la crème fraîche, pour traiter les infections urinaires.

Usage interne :

1 goutte (+ 1 goutte de ravensare) sur un comprimé 4 à 5 fois par jour pour une rhino-pharyngite. 1 goutte (+ 1 goutte de de citron + 1 goutte d'Aneth) 3 fois par jour pour une fatigue prolongée.

HISTORIQUE ET ORIGINE :

Issu de la famille des Lamiacées, le thym doux est cultivé sur les reliefs de la Haute-Provence, à partir de 500 m. Il évoque à lui seul la garrigue et la cuisine méditerranéennes. L'huile essentielle de thym doux linalol doit être distillée à deux reprises pour atteindre cette douceur qui la distingue des autres essences de thym.

9 - HUILE ESSENTIELLE D'ANTEH

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L'huile essentielle d'Aneth est tout particulièrement recommandée comme stimulant du système digestif et dans les cas de maladies pulmonaires.

Elle est stomachique, vermifuge, carminative, antiseptique, diurétique, anti-inflammatoire.

Outre ses propriétés stimulantes du système digestif et dans le traitement de maladies pulmonaires, l'huile essentielle d'aneth est indiquée contre les rhumes de cerveau, pour le soin des gencives, comme aide à la lactation, dans les cas de vomissements d'origine nerveuse et, plus traditionnellement, elle est vantée pour ses vertus contre le hoquet.

Usage externe :

En frictions et en massages, diluée dans une huile végétale comme par exemple le Jojoba.

Usage interne :

1 à 2 gouttes après les repas

HISTORIQUE ET ORIGINE :

De la famille des Apiacées, l'aneth originaire de l’Asie Mineure a également su s’acclimater dans le Sud de l’Europe. Par contre, curieusement si cette plante est cultivée en Europe, au Pakistan, aux EtatsUnis et en Inde, a contrario elle pousse à l’état sauvage en Europe, en Asie et en Afrique.

10 - HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC GRAND VERT

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS PRINCIPALES :

L’huile essentielle de Basilic est surtout utilisée dans le traitement des troubles digestifs (spasmes gastriques, aérophagie, mal des transports...), mais aussi pour lutter contre les allergies.

Elle est un tonique du système nerveux et un antispasmodique puissant, ce qui la rend incontournable pour lutter contre la fatigue ou l’épuisement intellectuel, l’anxiété ou encore la dépression.

C’est également un antalgique et un anti-inflammatoire. Elle est aussi désinfectante, anti-asthénique, cicatrisante au niveau de la peau et des muqueuses.

Mélangée aux huiles essentielles de romarin ou de lavande et à l'huile de Jojoba, elle fera un excellent fortifiant capillaire.

L'huile essentielle de basilic est souvent utilisée pour traiter des problèmes respiratoires comme des bronchites, des rhumes et des grippes. Elle favorise l'expectoration du mucus et réduit la fièvre.

Usage externe :

Massages et frictions calmantes pour tous les soins de la peau (acné, couperose). Apaise également les contractures musculaires et aussi les migraines.

Usage interne :

1 à 2 gouttes d’huiles essentielles avant ou après les principaux repas.

HISTORIQUE ET ORIGINE :

De la famille des Lamiacées, le basilic originaire d'Inde y est consacré à Krishna et utilisé depuis de millénaires. Il est également cultivé dans la région méditerranéenne sous le nom de « pistou ». Mais on le retrouve dans le monde entier où il est largement employé comme aromate.

Les huiles essentielles & la santé

Utilisées depuis des siècles en médecine ou dans nos cosmétiques, les huiles essentielles ont des vertus extraordinaires.

Santé, beauté, bien-être…quelles huiles essentielles pour quel usage ? Et quelles huiles essentielles pour quels maux ?

Elles sont particulièrement efficaces pour soigner les plaies et lutter contre les infections provoquées par les virus, les bactéries, les parasites et même certaines maladies graves.

Face aux bactéries, aux virus de l'hiver et aux épidémies les plus virulentes; ces remèdes naturels montrent des résultats stupéfiants, là où les médicaments sont en échec. Et sans aucun effet secondaire.

Et leur champ d'action ne s'arrête pas là...

De plus en plus d'hôpitaux en France les utilisent comme traitement complémentaire pour de nombreuses maladies - Hypertension, cancer, arthrose ou encore Alzheimer - avec une efficacité surprenante.

Regardez ce reportage sans attendre pour découvrir les dernières avancées et recherches scientifiques sur les Huiles Essentielles.

Cette vidéo contient des informations capitales pour votre santé, mais qui ne sont pas médiatisées.

ATTENTION

Les Huiles Essentielles de qualité sont très rares !

Sachez d'une part que beaucoup d'huiles essentielles sont falsifiées, coupées avec

EXCLUSIVITÉ - CONFÉRENCE 100% GRATUITE

Je vous propose de participer à une conférence en ligne complètement gratuite sur les Huiles Essentielles et leur utilisation dans le cadre de la prévention des infections et virus.

Stoppez les virus et les bactéries naturellement, grâce aux huiles essentielles !

Notre intervenante Elske Miles - l'une des plus grandes expertes françaises en aromathérapie - vous donnera les clefs pour améliorer et booster vos défenses immunitaires grâce aux huiles essentielles !

Dépêchez-vous, les places sont limitées.

Inscrivez-vous en 1 clic à cette conférence gratuite, et vous apprendrez à:

- Renforcer vos défenses immunitaires grâce à l'huile essentielle de gingembre et stopper le virus de la grippe;
- Soulager instantanément les douleurs articulaires à l'aide d'un massage énergétique à base d’eucalyptus;

- Dissiper les bouffées de chaleur, la transpiration, les sautes d'humeur, mais aussi apaiser les douleurs des règles et le symptôme prémenstruel avec l'huile essentielle de sauge

- Utiliser une goutte d'huile essentielle d'agrume (sous la langue) avant le coucher pour en finir avec les réveils nocturnes, et avoir un sommeil profond et réparateur;

🎁 Lors de votre inscription, nous vous offrons en cadeau un dossier exclusif : Les 10 huiles essentielles indispensables à votre pharmacie.

Profitez dès maintenant des bienfaits combinés de cette vidéo conférence et ce dossier !

>> Je m'inscris GRATUITEMENT à ce webinaire sur les Huiles Essentielles et je reçois mon dossier en cadeau <<

CHAPITRE 4

Cure détox: Purifiez votre organisme

Détox.

Derrière cette tendance à la mode, trop souvent réduite à un simple régime alimentaire, il y a un vrai bénéfice santé à prendre en compte et des principes fondamentaux indispensables pour véritablement nettoyer votre organisme

Une cure détox (ou désintoxication) est un processus qui vise à éliminer les toxines de l'organisme pour améliorer la santé globale.

Il existe de nombreux types de cures détox, chacun ayant ses propres avantages et méthodes.

Avant toute chose, il faut se poser les bonnes questions :

Pourquoi faire une détox ? Combien de temps ? Qu'en attendre ? Est-ce la bonne solution pour perdre du poids ?

Déjà, il faut garder à l'esprit qu'une détox - qu'elle soit courte ou plus longue - n'est en aucun cas un régime minceur !

L'intérêt premier n'est donc pas de perdre du poids, mais de mettre son organisme au repos et le détoxifier.

Fatigué voire submergé par les excès, notre foie a parfois besoin d'être purgé et nos reins drainés, et c'est à ce moment-là qu'une petite cure détox s'impose.

Contrairement à un régime minceur, une cure détox ne doit pas être suivie continuellement mais sur une courte durée, pour mettre son foie sur « pause » et éliminer les toxines.

Ces toxines circulent dans le sang, puis sont filtrées et stockées dans les organes émonctoires (organes responsables de l'évacuation des déchets de l'organisme) : les reins, le foie, les intestins, les poumons et la peau.

Faire une détox consiste donc à limiter au maximum l'entrée des toxines dans votre corps et à activer au mieux l'évacuation des toxines présentes dans votre organisme.

10 signes qui indiquent que votre corps a besoin d'une bonne cure de détox

1. Difficulté inexpliquée à perdre du poids ou à prendre du poids
2. Votre teint est terne, vous avez des problèmes de peau
3. Vous avez souvent une mauvaise haleine
4. Vous avez une odeur corporelle désagréable
5. Difficultés à digérer, ballonnements et gaz réguliers
6. Votre transit est ralenti
7. Fatigue persistante et inexpliquée, malgré le repos
8. Vous ressentez un mal-être général, du stress
9. Votre sommeil est perturbé
10. Vous avez régulièrement des crampes et des tensions musculaires

Les bonnes pratiques d'une cure détox

1. Privilégiez les fruits de saison

Comme les agrumes (oranges, mandarines par exemple) mais aussi l'avocat et l'ananas. Utilisez également les légumes de saison pour vous faire des soupes. Il s'agit du plat le plus sain et le plus roboratif de l'hiver.

2. Faites-vous un pot-au-feu.

Rien ne vous contraint à y mettre beaucoup de viande, mais pensez tout de même à votre CoQ10 ! Le plat de côte est également le bienvenu. Ce sont d'excellentes manières de manger des légumes d'hiver (dont je vous donne ma liste plus loin) !

3. Buvez beaucoup

De 2 à 4 litres par jour, soupes inclues, et tentez de ne plus saler vos plats – mais n'oubliez pas de vous supplémenter en iode, si vous arrêtez totalement le sel de table.

4. Nourrissez-vous en oméga 3.

Privilégiez à ce titre les petits poissons gras (sardines, maquereaux), puisque les gros (saumon, thon) sont souvent chargés en mercure. Vous pouvez aussi trouver de l'oméga 3 dans l'huile de noix, de chanvre, de lin, de périlla, et dans l'huile de poisson (la fameuse huile de foie de morue).

Objectif: faire le plein de vitamines, nutriments et fibres !

Variez les recettes (entrées, plats et desserts) avec ces aliments qui ne vous veulent que du bien !

Le citron

Dans la catégorie élimination des toxines et nettoyage du système digestif, le citron remporte la médaille d'or ! On en presse partout et on n'hésite pas non plus à le marier avec de l'huile d'olive vierge extra pour une vinaigrette express !

La pomme

Le fameux proverbe anglais « une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours » a vu dans le fruit défendu bien des qualités, dont sa richesse en fibres, notamment en pectine qui régule le transit et assure le bon fonctionnement intestinal.

Le raisin

Avec son petit goût sucré, le raisin se grignote à tout va en plat ou en en-cas. Son plus ? Cru ou cuit, il draine les toxines et active le transit.

L'ananas

Fruit généreux au goût acidulé, l'ananas est aussi un bon petit soldat qui facilite la digestion tout en titillant les papilles !

Le kiwi

Antioxydant, costaud en vitamine C et riche en fibres, ce petit fruit élimine en douceur les excès passés.

L'artichaut

Diurétique, l'artichaut soulage le foie et aide à évacuer les toxines. Une aubaine pour ce légume bon marché qu'on consomme sans modération.

Le poireau

Diurétique et riche en fibres, le poireau régularise le fonctionnement intestinal.

Le fenouil

Ce légume-feuilles à la saveur douce et subtilement anisée est riche en fibres et en vitamines. Pratique, il peut se consommer cru ou cuit.

Le brocoli

Riche en fibres qui favorisent le transit, ce légume vert facilite l'élimination des toxines et aide à faire peau neuve !

Le cresson

Riche en micronutriments et pourvu de fibres intervenant de façon positive dans le métabolisme des graisses, le cresson stimule la purification des enzymes dans le

foie. Il prend aisément la place de la salade verte ou on en glisse quelques pousses dans un sandwich pour profiter de ses bienfaits.

Le chou vert

Le chou vert riche en fibres qui stimulent les intestins est à la hauteur de sa réputation.

La betterave

Les fibres de la betterave stimulent les intestins et aident à éliminer les déchets. Un bon point !

L'ail

Grâce à son action diurétique, l'ail facilite l'élimination des toxines. On en met donc partout : salade, poisson, viandes, légumes… Et pour les palais les plus délicats, on le teste en version confite.

Le chou-fleur

Accélérant le transit et stimulant les fonctions rénales, ce légume va devenir notre nouvel ange gardien !

Les céréales et les légumineuses

Pauvres en lipides et riches en sucres lents et en fibres, les céréales constituent une bonne source de protéines. Toutefois, pour apporter à l'organisme tous les acides aminés essentiels, il faut leur associer au cours d'un même repas une légumineuse (lentilles, fèves, haricots, ...).

Du poisson

Gras ou maigre, on mange du poisson « à toutes les sauces » : du maigre pour éviter d'absorber trop de graisses et de calories et du poisson naturellement gras riche en oméga-3 qui protège contre les maladies cardio-vasculaires avec un effet bénéfique sur l'humeur.

Le thé vert

Riche en antioxydants, le thé vert est aussi très diurétique. Léger, digeste et désaltérant, nature ou parfumé, de Chine, d'Inde ou du Japon, il redynamise l'organisme, l'aide à éliminer et à préserver son organisme grâce à sa forte activité anti-oxydante.

Accommodez-le d'une rondelle de citron, de feuilles de menthe fraîche ou d'autres plantes aromatiques...

Les smoothies

Onctueux, frais et délicatement parfumé; profitez pleinement de tous les bienfaits des fruits et des légumes en y ajoutant des aliments de base comme le yaourt ou encore le lait végétal, mais attention à ne pas en abuser car avec tous les ingrédients, le baromètre des calories risque de monter très vite.

Évitez de les sucrer: les fruits contiennent naturellement du fructose et ont la dose idéale pour sucrer les smoothies. Plus vous préparerez vos aliments vous-mêmes, plus vous aurez de chance de consommer moins de calories au fil des jours.

Les eaux detox

Qu'appelle-t-on exactement « eau détox » ? En fait, il s'agit d'eau aromatisée naturellement grâce à l'ajout de fruits ou de légumes, d'herbes fraîches, de citron, d'agrumes, ou encore d'épices. Une boisson on ne peut plus healthy (c'est de l'eau !) qui a l'avantage d'être agréablement parfumée et qui remplace avantageusement sodas et autres colas. Bonne pour la santé, exquise en bouche et rafraîchissante à souhait, l'eau détox, on ne peut plus s'en passer !

Les épices

Le monde végétal offre de multiples alliés pour la détoxification ou détox. Ce processus naturel élimine ou neutralise les toxines stockées dans les cellules, les organes et le système sanguin.

Outre les plantes, certaines épices peuvent aider l'organisme à effectuer plus efficacement et plus profondément cette détox.

Dans leur ADN détox : huiles essentielles, polyphénols antioxydants, vitamines et fibres

- Basilic : anti nitrosamines.
- Cannelle : augmente la teneur du glutathion (un antioxydant très puissant naturellement produit par le corps) dans le foie.
- Citron (zeste/huile essentielle) : stimule l'activité du glutathion.
- Coriandre : aide à digérer et à assimiler.
- Curcuma : sa curcumine est super-détox.
- Gingembre : augmente la concentration sanguine de glutathion.
- Girofle : piège les toxiques.
- Menthe : stimulante (sans caféine), aide à digérer et à assimiler, anti nitrosamines.
- Moutarde : ça pique, c'est soufré, c'est détox !
- Muscade : augmente l'activité du glutathion.
- Oignon : diurétique, anti nitrosamines.
- Persil : diurétique, anti nitrosamines, augmente le taux de glutathion dans le sang.
- Poivre : stimule l'efficacité du glutathion.
- Romarin : détox hépatique.
- Thym : détox des poumons

L'importance de l'alimentation

Si vous voulez vieillir en bonne santé et éviter toutes les maladies "qui soit disant viennent avec l'âge"; alors, c'est dans votre assiette que la solution se trouve.

Impensable, me direz-vous ?

Avez-vous déjà entendu parlé de l'île de Kitava ?

Perdue au milieu du Pacifique, cette île détient le secret de ceux qui ne tombent jamais malade.

Plus fou encore, les habitants de Kitava sont miraculeusement épargnés par toutes ces maladies, qu'on nous présente comme liées au vieillissement.

Arthrose, Alzheimer, cancer, hypertension, diabète ...

Ces maladies n’existent pas pour les habitants de Kitava, qui meurent de vieillesse, paisiblement, sans avoir jamais connu la souffrance de ces terribles problèmes de santé !

Le Dr Lindeberg est parti à la rencontre de ce peuple. En posant le pied sur l’île de Kitava, il ne s’imaginait pas y trouver le secret pour changer la vie de millions de personnes.

Il a découvert des choses auxquelles il ne s'attendait vraiment pas.

Ses avancées scientifiques sont révélées dans un vidéo reportage qui pourrait tout changer pour votre santé.

En combinant les travaux du Dr Lindeberg avec les recherches médicales les plus récentes, de nombreux experts de la santé ont pu prouver que la santé naturelle préventive permettait d’éviter 95 % des maladies modernes !

Tout est dévoilé dans cette vidéo inédite qui remet en question tout notre système de santé.

Ces informations sont d'une importance capitale !

CHAPITRE 5

10 plantes incontournables pour les maux du quotidien

1 - Aloe vera : la plante de toutes les brûlures

Vous savez probablement que l'aloe vera est le produit naturel le plus efficace sur les brûlures et les coups de soleil. On comprend alors pourquoi elle peut également être active en cas de brûlures d'estomac.

De plus, l'aloe vera est un alcalinisant, permettant ainsi de lutter contre le terrain acide. Attention de n'utiliser que le gel d'aloe vera issu du cœur de la feuille et pas le suc (Aloes officinal), qui est un puissant laxatif.

C'est d'ailleurs pourquoi le gel peut avoir un très léger effet sur le transit également.

Au final, le gel d'aloe vera est considéré comme anti-inflammatoire et cicatrisant. Il est aussi antidiabétique, reminéralisant et dépuratif.

2 - La nigelle est un véritable antiallergique

La nigelle est une plante aromatique qui vient de l'Égypte ancienne et donne des petites graines noires, d'où son autre nom, « cumin noir ».

Ces graines sont utilisées traditionnellement pour déboucher le nez en cas de rhume ou d'allergie (on dépose 1 cuillerée à café de graines dans une gaze, on frotte et on respire. C'est étonnamment efficace !).

En Europe, on utilise les graines en extrait sec ou sous forme d'huile de cumin noir. Toutes les propriétés de cette plante ne sont pas bien cernées, mais on sait qu'elle :

- stimule l'immunité de façon modérée ;
- est antiallergique. C'est d'ailleurs son indication principale ;

- est anti-inflammatoire, ce qui lui confère un intérêt dans toutes les inflammations ORL, qu'elles soient infectieuses ou allergiques ;
- possède des propriétés anti-infectieuses qui la font prescrire dans les infections urinaires, respiratoires et ORL.

C'est pourquoi on aime bien utiliser la nigelle chez les personnes présentant à la fois un terrain allergique et une fragilité ORL.

3 - Le marronnier d'Inde augmente le tonus veineux

On utilise le marron (graine) de cet arbre d'ornement originaire d'Asie et introduit en Europe au XVIIème siècle.

C'est un vasoconstricteur qui augmente le tonus veineux. Il a également des propriétés anti-inflammatoires et anti-œdémateuses car il diminue la perméabilité capillaire et renforce leur résistance.

Comme beaucoup de plantes, c'est également un bon antioxydant reconnu pour son action sur les hémorroïdes.

Il faut absolument utiliser un extrait sec de marron d'Inde titré en moyenne à 10 % d'aescine (on peut trouver des spécialités allant jusqu'à 20 %). La dose efficace se situe entre 80 à 150 mg d'aescine par jour.

4 - Ne vous privez plus de cacao (une seule condition : 75% minimum)

Le cacao, très connu pour protéger le cœur et les artères, améliore aussi les fonctions cognitives, indépendamment de son action sur le stress.

Une étude de l'Université Columbia, à New York, montre que les flavanols du cacao peuvent inverser le déclin normal de la mémoire chez les personnes âgées de 50 à 70 ans.

Cet effet est, comme pour le thé vert, tout aussi visible sur les tests que sur les examens d'IRM fonctionnelle.

Attention à la qualité du chocolat consommé, car s'il est trop riche en sucre, on obtiendra l'effet inverse de celui recherché. Ne choisir que des vrais chocolats noirs supérieurs à 75 % de cacao. Il en existe même enrichis en oméga 3

5 - La myrtille protège aussi les vaisseaux !

En phytothérapie, on utilise les feuilles de myrtille, mais les fruits sont encore plus riches en principes actifs. On prendra donc des tisanes ou des gélules de feuilles de myrtilles, mais on n'hésitera pas à les compléter par une consommation de myrtilles ou encore mieux, du jus de myrtille bio.

Les feuilles sont hypoglycémiantes (grâce à leur teneur élevée en chrome) et elles protègent les vaisseaux grâce à la présence d'anthocyanidines, des flavonoïdes aux effets antioxydants puissants très présents dans les fruits.

Ces antioxydants ont un effet marqué sur la résistance des petits vaisseaux sanguins de l'épiderme. Les extraits de feuilles de myrtille devront être titrés en anthocyanidines (au moins 25 % en général).

Au-delà de leur effet sur la microcirculation, les myrtilles, qui contiennent aussi d'autres antioxydants comme les caroténoïdes et la quercétine, font partie des fruits les plus utiles dans la prévention du cancer, mais aussi de la dégénérescence de la rétine.

Concernant l'insuffisance veineuse, on les prescrit surtout en cas de varicosités ou toute autre lésion des capillaires de la peau, comme la couperose, du fait de cette richesse en flavonoïdes (vitamine P).

6 - Le pissenlit nettoie le foie et les reins

Le pissenlit est une grande plante drainante à action mixte : elle agit sur le foie et les reins. Elle est donc aussi bien utilisée pour les troubles de la sécrétion biliaire que pour mieux éliminer l'eau en cas d'oedèmes et de cellulite.

En favorisant la « détox », elle va aussi améliorer la circulation sanguine. Elle est parfaitement bien tolérée et n'a aucune contreindication.

Cette plante n'a pas besoin d'être titrée en principes actifs, mais choisissez de préférence des extraits secs d'origine biologique. Et, de temps en temps, faites-vous une bonne salade de « dents-de-lion », comme on l'appelle en Suisse (salade de feuilles de pissenlit)...

7 - Le griffonia agit sur le stress et la sérotonine

Le griffonia est particulièrement fidèle et efficace pour réguler les fringales d'origine nerveuse en agissant sur la sérotonine.

L'idéal est d'utiliser un extrait sec titré en 5-HTP, indispensable pour savoir ce que l'on fait. Le 5-HTP est le précurseur de la sérotonine.

On donne en moyenne 150 mg de 5-HTP entre 17 heures et 19 heures. On utilise surtout le Griffonia Phytomance, qui est titré à 30 % soit 50 mg par gélule de 5-HTP. Il existe bien d'autres marques en parapharmacie ou sur Internet comme le griffonia de Copmed. Dans tous les cas, vérifiez le titrage en 5-HTP et le prix en fonction de ce titrage.

La prise de 150 mg de 5-HTP d'origine naturelle autour de 17 heures permet souvent de réduire les compulsions de sucre quand elles sont liées à une sérotonine basse.

8 - L'orthosiphon en cas de reins fragiles

C'est l'autre plante utilisée en cas d'oedèmes et de rétention d'eau. Elle a une action plus « thérapeutique », en favorisant l'élimination de l'acide urique et en améliorant la fonction rénale.

Elle s'utilise donc préférentiellement chez les personnes ayant des reins fragiles ou des tendances aux lithiases rénales.

Elle est aussi indiquée en cas de surpoids et de cellulite, mais pour cette indication spécifique on commence par la piloselle. Ou bien on peut associer les 2 plantes, si nécessaire.

En utilisant toujours des extraits secs d'origine biologique sans titrage en principes actifs.

9 - La prèle contre l'arthrose !

C'est la plante la plus riche en silice après le bambou qui est surtout utilisé pour l'ostéoporose.

Pour bénéficier de l'apport en minéraux, oligoéléments et donc en silice, il faut absolument utiliser la prèle en poudre et éviter les formes « liquides » qui ont en général perdu une grande partie de ces minéraux.

De même, la tisane n'a que peu d'intérêt ici. Il faudra prendre 1 à 2 grammes par jour d'extrait sec. On trouve difficilement des extraits titrés en silice malheureusement.

10 - L'ortie, l'autre antiarthrosique

Attention il existe à la fois plusieurs orties et plusieurs parties utilisées dans l'ortie. Ici il s'agit de l'ortie dioïque ou grande ortie qui est la plus commune. Son nom latin pour éviter les erreurs est « urtica dioica ou urtica urens ».

À ne pas confondre avec l'ortie blanche ou lamier blanc (lamium album) On utilise 2 parties dans la grande ortie : la racine surtout utilisée pour les adénomes de la prostate et les feuilles qui sont « antirhumatismales ».

C'est donc bien les feuilles d'ortie qu'il faudra utiliser pour l'arthrose. Attention de ne pas vous tromper si vous achetez des gélules de plantes.

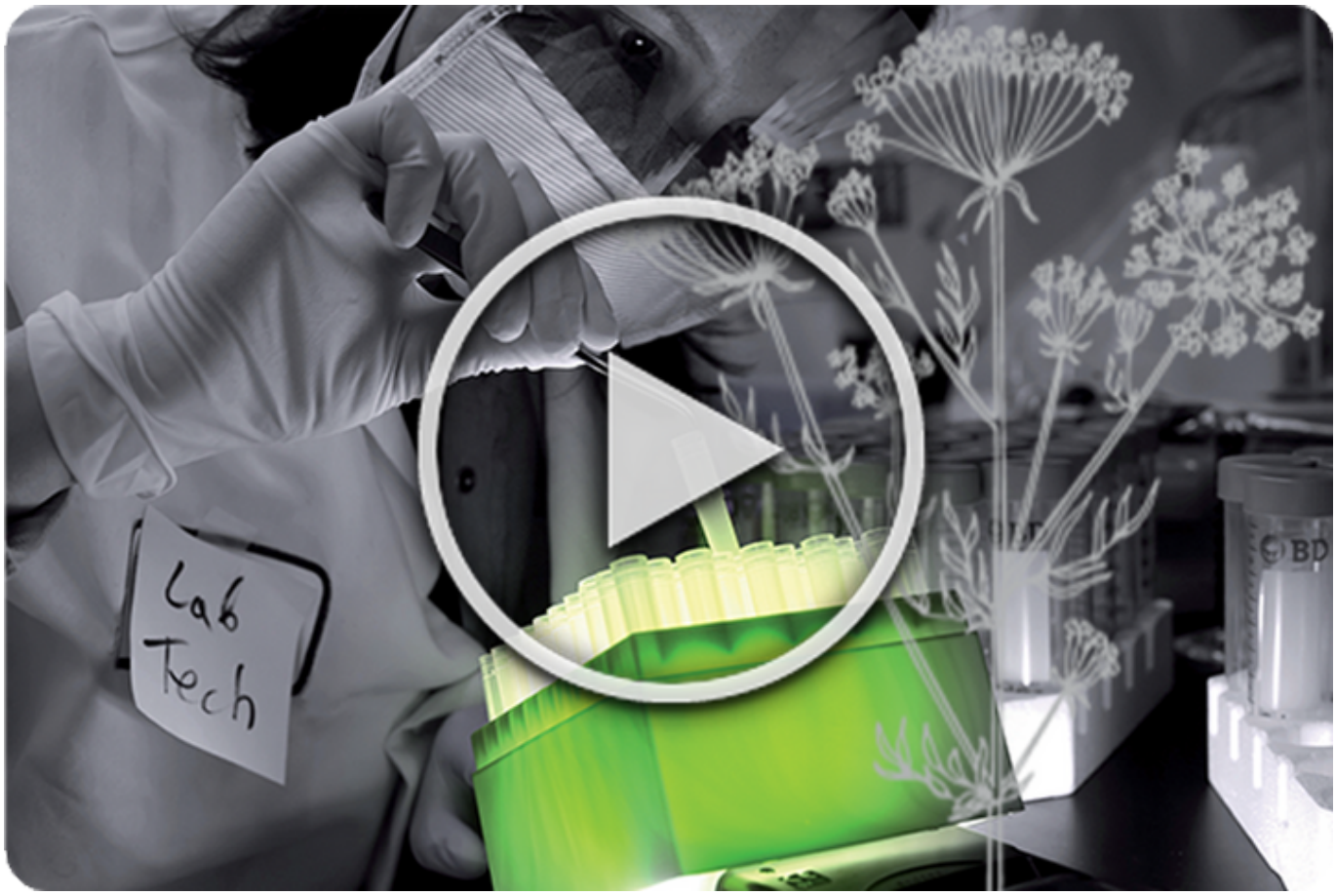
Les feuilles d'ortie sont reminéralisantes, mais également dépuratives et anti-goutteuses. Elles ont aussi des propriétés anti-inflammatoires.

C'est pourquoi nos grands-mères proposaient souvent des tisanes ou des soupes de feuilles d'orties pour les rhumatisants. L'avantage de cette plante est qu'elle apporte de nombreux oligoéléments et pas seulement de la silice, ce qui n'est pas négligeable.

Une équipe de scientifiques découvre les propriétés incroyables de cette plante aux pouvoirs anti-douleur très puissants, et remet en question tous les traitements actuels contre l'Arthrose !

Vous y découvrirez un traitement naturel qui donne des résultats édifiants dès 3 semaines seulement: Une petite plante qui pousse partout en France serait l'arme absolue contre les douleurs articulaires.

Cette vidéo contient des **informations capitales,** mais qui sont le plus souvent cachées au grand public.



CHAPITRE 6

Les bénéfices du jeûne

Jeûner.

Voilà un mot à la mode bien souvent mis à toutes les sauces.

Il y a autant de défenseurs que de détracteurs de cette pratique pourtant plus que millénaire qui bénéficie de plus en plus d'études scientifiques très sérieuses et qui vont toutes dans le même sens : des avantages santé certains à condition que le jeûne soit réalisé dans de bonnes conditions, sous contrôle médical et en respectant les précautions et les contre-indications validées par les spécialistes de cette pratique.

Le jeûne intermittent est un mode d'alimentation qui consiste à alterner périodes de jeûne et de repas. Il a été démontré que cette pratique peut avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire.

En effet, le jeûne intermittent peut améliorer la réponse immunitaire en augmentant la production de globules blancs, qui sont des cellules immunitaires essentielles pour combattre les infections. Il peut également augmenter l'expression de gènes impliqués dans la réponse immunitaire, ainsi que la production d'anticorps.

De plus, le jeûne intermittent peut également avoir des effets anti-inflammatoires, ce qui peut aider à prévenir les maladies chroniques liées à l'inflammation, telles que les maladies cardiaques et le diabète.

Il est important de noter que le jeûne intermittent doit être pratiqué de manière raisonnable et sous surveillance médicale. Il est également important de maintenir une alimentation équilibrée et de continuer à manger des aliments sains pendant les périodes de repas.

Il suffit d'observer les animaux qui jeûnent et parfois se purgent quand ils sont malades pour comprendre que l'instinct devrait nous amener à adopter une telle pratique.

Il existe plusieurs formes de jeûne:

- Le jeûne sec

C'est-à-dire sans manger NI BOIRE !

Ses défenseurs considèrent que l'organisme va ainsi mieux se « nettoyer » au niveau cellulaire en obligeant les organes, les cellules, à relarguer de l'eau et les toxines ou déchets qui vont avec.

Il y aurait plus d'inconvénients que d'avantages

Le principe du jeûne est d'arrêter de manger pour permettre à l'organisme de mettre tout son système digestif au repos (il consomme beaucoup d'énergie), arrêter d'encrasser l'organisme (l'alimentation est la principale source de toxines) et de transférer l'énergie du corps vers l'élimination (grâce au foie et surtout au rein).

Pour que cette élimination soit optimale, il est essentiel d'alimenter le rein en eau. (D'ailleurs, on meurt beaucoup plus vite de soif que de faim.)

C’est pourquoi je considère que ce jeûne sec comporte bien plus d’inconvénients que d’avantages.

Donc, sauf pour de bonnes raisons et dans le cadre d’un accompagnement MÉDICAL strict (ce qui n’est presque jamais le cas) et professionnel, ce type de jeûne est déconseillé.

- Le jeûne hydrique

C’est en réalité le jeûne traditionnel et le plus pratiqué par les adeptes de cette méthode d’hygiène et de soins naturels.

Le principe est très simple, comme vous pouvez l’imaginer : on arrête totalement de manger et on boit une quantité déterminée d’eau, voire d’autres boissons qui ont des propriétés utiles pendant le jeûne (tisanes thérapeutiques et drainantes, bouillon reminéralisant, mais évidemment aucune boisson sucrée ni alcoolisée, ni même de café).

On peut faire un jeûne pendant 1 jour, 3 jours, 7 jours ou plus en fonction de son choix, de son ressenti, de son âge et surtout de son terrain ou encore de ses buts. Plus le jeûne est long et plus je vous recommande d’être accompagné par un professionnel sérieux et diplômé.

Surtout les premières fois, car il pourra vous guider et surtout vous rassurer sur les symptômes que vous pouvez ressentir (malaises, vertiges, faim, nausées, douleurs et j’en passe).

Il ne faut pas avoir une activité physique trop soutenue, car en dehors du risque de fatigue et de malaise, il faut laisser suffisamment d’énergie à l’organisme pour qu’il métabolise et élimine ses toxines efficacement

Le principe du jeûne est de mettre son organisme au repos. Il n’est donc pas conseillé de garder son rythme habituel, souvent stressant et excessif.

Ce type de jeûne devrait toujours s’accompagner d’une pause dans notre vie habituelle.

- Le jeûne rythmé

Le jeûne rythmé consiste à faire un certain nombre de jours de jeûne de façon régulière chaque mois.

Dans ce domaine, tout est possible en fonction des envies et possibilités de chacun et de ses motivations. Pour autant, le plus fréquent est de proposer :

• soit 1 jour de jeûne par semaine ;
• soit 3 jours (ou plus) en continu de jeûne chaque mois.

Le bénéfice de chaque période de jeûne, toujours assez courte, est moins important que pour le jeûne long, mais la répétition rythmée est souvent très efficace.

- Le jeûne intermittent

Le principe du jeûne intermittent est donc de supprimer au moins 1 des 3 repas chaque jour.

Le jeûne intermittent le plus souvent est organisé ainsi :

• un petit déjeuner qui comporte des protéines et pas seulement des sucres, comme on le voit trop souvent en France ;
• un déjeuner riche en protéines et en légumes avec un peu de sucres lents ;
• pas de dîner à part une tisane ou éventuellement un bouillon de légumes.

Ce qui veut dire qu'on va « jeûner » entre 14 h et 8 h le lendemain, soit 18 heures de jeûne par jour.

Mais le dîner est souvent le repas social le plus important. Il se prend souvent en famille et parfois entre amis, donc « sauter » le repas du soir n'est pas toujours accepté.

Par ailleurs, beaucoup de personnes mangent habituellement peu le matin (ce qui, en théorie, n'est pas idéal). De ce fait, un certain nombre de personnes préfèrent sauter le petit déjeuner et faire uniquement un déjeuner bien complet et un dîner.

Ainsi, ils jeûnent de 22 h à 12 h le lendemain, soit environ 14 heures par jour.

Mais le plus important est d'être confortable avec son rythme alimentaire et de bien équilibrer les repas conservés.

Le jeûne intermittent bénéficie de plus en plus d'études favorables et fait donc de plus en plus d'adeptes.

Le risque principal : des carences nutritionnelles, soit en protéines (risque de perte de masse musculaire et osseuse, voire de faiblesse immunitaire), soit en micronutriments (vitamines et minéraux).

Dans tous les cas, un jeûne intermittent appliqué sur le long cours devrait s'accompagner d'un suivi médical rigoureux où on vérifiera dans les prises de sang l'absence de carences (y compris en acides gras essentiels et en antioxydants, ce qui veut dire que les bilans standards sont insuffisants) et de perte de masse osseuse ET musculaire.

- Le jeûne Buchinger

La méthode appelée « jeûne Buchinger » a été développée par le médecin allemand Otto Buchinger.

En pratique, la méthode Buchinger propose de jeûner en buvant des jus de fruits dilués (en quantité contrôlée) et de légumes, des tisanes, des bouillons et de l'eau, à volonté au cours de la journée.

Otto Buchinger avait remarqué que les effets secondaires désagréables du jeûne étaient atténués avec un apport calorique quotidien limité (autour de 250 kcal) sans pour autant entraver le processus bénéfique du jeûne.

Ce jeûne favorise l'autophagie et les processus de détoxication enzymatiques, permettant ainsi de nettoyer cellules et tissus en profondeur, tout en réduisant l'ensemble des processus inflammatoires et en améliorant les douleurs et les restrictions de mobilité.

Jeûne brutal ou jeûne progressif ?

Au-delà du type de jeûne, vous devez savoir qu'il y a 2 façons de jeûner :

• le jeûne où on arrête « brutalement » de manger, du jour au lendemain, et où on reprend tout aussi brutalement son alimentation à la fin de la période de jeûne ;

• le jeûne où on va aller plus progressivement vers l'arrêt de toute nourriture. On parle de descente alimentaire progressive, qui peut se faire sur 3 à 7 jours en moyenne et avec, ensuite, une reprise tout aussi progressive de l'alimentation, là encore sur 3 à 7 jours.

Évidemment, si on jeûne 1 journée ou si on fait un jeûne intermittent, les arrêts et reprises se font forcément « brutalement ».

C'est pourquoi ces démarches doivent absolument s'accompagner d'un rééquilibrage global de son alimentation.

Si on jeûne 1 journée en mangeant la veille un cassoulet et le lendemain du jeûne un hamburger-frites, il est certain que l'intérêt santé sera très limité !

Et se mettre à la diète ou jeûner 1 journée après un repas de fête est toujours utile pour remettre son système digestif « en place », mais ça n'aura aucun autre effet santé.

Or le jeûne est une vraie démarche « thérapeutique » qui permet à la fois d'« assainir » notre organisme, mais aussi de l'aider à se défendre et se réparer.

Bénéfices du jeûne sur la santé : que dit la science ?

Il existe de nombreuses études montrant des bénéfices santé dans presque tous les domaines, allant du bien-être général au cancer, en passant par les maladies digestives, cardiovasculaires, dermatologiques, rhumatologiques et même le vieillissement.

Il a été démontré qu'il peut avoir des effets bénéfiques sur la destruction des cellules anormales.

Plusieurs études ont montré que le jeûne peut aider à prévenir et à traiter certains types de cancer en induisant une forme de stress cellulaire appelée "stress par privation de nutriments" qui conduit à la mort de cellules anormales.

Le jeûne peut également accélérer la destruction des cellules anormales en augmentant la production de radicaux libres, qui ont un effet oxydant sur les cellules.

Ces radicaux libres peuvent endommager les membranes des cellules, ce qui entraîne leur mort par apoptose, une forme de mort cellulaire programmée.

Évidemment, le jeûne est plus efficace en prévention qu'en traitement, surtout quand la maladie est grave, mais les personnes qui jeûnent régulièrement rapportent la disparition de dermatoses, de douleurs et même de maladies organiques invalidantes.

Surtout, elles se sentent mieux, plus dynamiques, elles retrouvent une forme physique et un sommeil qu'elles n'avaient pas connu depuis longtemps.

Mais les témoignages que vous lirez çà et là ne sont pas de la science.

Alors justement, que nous dit cette science ? Quelles sont les études les plus probantes et pour quelles maladies ?

Globalement, des dizaines d'études très sérieuses ont prouvé les bénéfices de la pratique du jeûne.

Voici une liste non exhaustive des principaux avantages du jeûne :

• augmente l'autophagie (quand le corps puise dans ses propres ressources) et aurait donc une action sur les maladies dégénératives ;

• améliore la vitalité et le tonus en particulier en renforçant l'activité des mitochondries ;

• réveillerait les cellules souches, ce qui relance leur activité de régénérescence et participe à la réparation et à la cicatrisation ;

• action favorable sur le diabète de type 2 ;

• prévention et prise en charge des maladies cardiovasculaires ;

• action sur l'inflammation quelle qu'elle soit, en particulier rhumatismale, mais aussi intestinale ;

• on observe de bons résultats en cas de migraines (souvent en lien avec des intolérances alimentaires), d'asthme ou d'allergies (là encore, les intolérances alimentaires jouent un rôle central) ;

• peut aider à réduire la pression sanguine ;

• optimise toutes les fonctions digestives et en particulier foie, vésicule et pancréas;

• participe au contrôle du poids et permet de réduire le surpoids si la reprise alimentaire est bien contrôlée ;

• action sur tous les troubles métaboliques : dyslipidémie, excès de triglycérides et de sucre ;

• améliorerait les fonctions immunitaires et pourrait réduire le risque de maladies auto-immunes, mais aussi de fibromyalgie. Il aurait sa place dans la prise en charge de la sclérose en plaques ;

• améliore les fonctions neurologiques et cognitives, ce qui a un effet positif sur les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, mais aussi le vieillissement cérébral en général ;

• peut participer utilement à l'arrêt du tabac ;

• paradoxalement, il est efficace en cas d'épuisement physique et mental et surtout dans les dépressions, le burn-out et le syndrome de fatigue chronique, à condition de ne pas y arriver trop tard, quand l'organisme n'a même plus les ressources nécessaires pour faire ce travail de « switch métabolique ».

Toutes ces études sont bien synthétisées dans un article du Dr Mercola, "Jeûne intermittent et restriction calorique pour vivre plus longtemps".

Faut-il prévoir une supplémentation nutritionnelle après un jeûne ?

Les avis sont partagés et tout dépend de votre santé initiale. Pour une personne qui n'a pas de problème de santé particulier et qui mange de façon équilibrée, aucun bilan n'est indispensable et une supplémentation nutritionnelle sera superflue. Inversement, si vous avez des problèmes de santé ou de mauvaises habitudes alimentaires ou encore si vous aviez des anomalies biologiques, il peut être intéressant de prévoir un bilan médical dans les semaines qui suivent le jeûne.

Parlez-en avec votre médecin.

Pendant la phase de réalimentation, évitez de prendre des compléments alimentaires et limitez-vous à vos traitements indispensables.

Mais si vous aviez des carences avant le jeûne ou des pathologies particulières, des soutiens naturels peuvent être nécessaires. Ils seront proposés en fonction de votre état de santé, de vos symptômes et des éventuels bilans réalisés.

Si vous avez suivi un jeûne, peut-être aviez vous une surcharge digestive et un foie un peu surchargé. Le jeûne a dû vous libérer, mais peutêtre que votre foie aura besoin d'être soutenu et aidé dans son fonctionnement.

Avec le retour à une alimentation habituelle, il sera parfois nécessaire de prendre :
– des tisanes pour le foie et la digestion ;
– des plantes à visée hépatique : romarin, desmodium, chardon-Marie, fumeterre… mais aussi rénales et drainantes : bouleau, pissenlit…

Suivant vos habitudes alimentaires et vos carences préexistantes, il pourra être nécessaire de vous supplémenter en :
– Vitamine D
– Magnésium
– Fer
– Vitamine C
– Iode
– Oméga-3
– Calcium
– Zinc

De fait, au-delà du jeûne, si vous apprenez à manger équilibré et diversifié tout en

CHAPITRE 7

Évitez les carences ... SURTOUT après 50 ans !

C'est une question tout à fait légitime.

Il ne suffit pas de « manger équilibré » pour ingérer toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin.

Normalement, la nature fait bien les choses. Alors pourquoi serions-nous carencés ?

La réponse est fascinante : en fait, la Nature a tout prévu... sauf notre mode de vie moderne !

Ces 5 éléments (ainsi que beaucoup d'autres) sont indispensables au bon fonctionnement de votre corps, de votre système immunitaire, et donc, directement responsables de votre bonne santé.

Les carences prolongées sont une véritable catastrophe sanitaire, comme le reconnaît l'Organisation Mondiale de la Santé.

La Vitamine D

L'exemple le plus évident est la vitamine D, qui a la particularité d'être quasiment absente des aliments… et d'être synthétisée par notre organisme uniquement lorsque notre peau est exposée au soleil !

Selon un rapport de l'Académie de Médecine Française, près de 80 % de la population occidentale et presque toutes les personnes âgées seraient déficientes en vitamine D, car passé un certain âge, l'organisme ne synthétise plus la vitamine D aussi facilement.

C'est un chiffre dramatique quand on sait qu'une carence en vitamine D est associée à un risque plus élevé de mourir d'accident cardiaque, de cancer ou d'infection.[7]

Voilà donc un premier complément alimentaire que presque tous les Français devraient prendre, tous les jours, la vitamine D ! Mais ce n'est pas le seul.

Effets connus de cette carence:

- fatigue ;
- faiblesse musculaire ;
- peau sèche ;
- douleurs osseuses ;
- crampes.

La vitamine D est également essentielle à la prévention du cancer et de sa récidive, selon plusieurs dizaines d'études scientifiques récentes.

La Magnésium

Alors que les apports journaliers recommandés en magnésium sont en moyenne de 350 mg pour un adulte, l'étude SUVIMAX menée il y a quelques années, révélait que 77 % des femmes et 72 % des hommes ont des apports bien inférieurs, et sont donc en carence de magnésium.

Effets connus de cette carence:

- de l'hyperémotivité ;
- de l'anxiété ;
- de l'irritabilité ;
- des tremblements ;
- un état dépressif ;
- une sensation d'oppression thoracique ;
- des maux de tête et des vertiges ;
- des insomnies ;
- une difficulté à se concentrer ;
- des crampes ;
- des spasmes musculaires (spasme des paupières par exemple) ;
- des contractures.

Le Zinc

Des études montrent que 50 pour cent de la population mondiale ne consomme pas assez de zinc… Et vous, pensez-vous avoir une carence en zinc ?

L'organisme a besoin de très peu de zinc, mais cet apport est essentiel et de nombreuses personnes souffriraient de carence en zinc sans le savoir.

Le zinc joue un rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire, les fonctions neurologiques et reproductives. Il participe à la synthèse de l'ADN et des protéines.

Il joue également un rôle dans la modulation de l'humeur et dans l'apprentissage, ainsi que dans la vision, le goût et l'odorat.

Enfin, il intervient dans le processus de la coagulation sanguine, dans les fonctions de l'hormone thyroïdienne, ainsi que dans le métabolisme de l'insuline.

Effets connus de cette carence:

- Fatigue ;
- Rhumes fréquents ;
- Manque d'appétit ;
- Dépression ;
- Engourdissement cérébral ;
- Acné ;
- Petites taches blanches sur les ongles ;
- cheveux fragiles, ternes et qui tombent en plus grande quantité que d'habitude.

Le Fer

Le fer est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, pourtant entre 15% et 20% de la population française serait en carence.

Il a un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreux enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme.

Il est présent en très petite quantité dans l'organisme et une partie de ce fer est éliminée chaque jour.

Effets connus de cette carence:

- de la fatigue ;
- une chute de cheveux
- une réduction de la capacité physique et intellectuelle ;
- une diminution de la résistance aux infections ;
- des troubles de la régulation thermique ;

En cas de carence prononcée, on parle d'anémie ferriprive dont les symptômes sont les suivants :

- fatigue ;
- intolérance à l'effort ;
- dyspnée ;
- palpitations, tachycardie ;
- maux de tête ;
- pâleur de la peau et des muqueuses ;
- œdèmes au bas des jambes.

Le Calcium

Le calcium est le sel minéral le plus abondant dans l'organisme : le corps d'un adulte en contient au moins un kilo. Sa principale fonction est la minéralisation de des os et des dents.

Le calcium est tout aussi important pour le système nerveux ou encore la coagulation sanguine. Les besoins d'un adulte bien portant sont de 900 mg par jour

La vitamine D permet sa fixation sur les os; plus de 2 français sur 3 étant en carence en Vitamine D, l'utilisation du calcium par leur organisme n'est pas optimale.

Effets connus de cette carence:

- ostéoporose ;
- problèmes de dentition et de gencives ;
- troubles rénaux…

CHAPITRE 8

Prescription "anti-grippe" de Caroline Gayet

Qui est Caroline Gayet ?

C'est « l'étoile montante » de la médecine naturelle.

Découvrant très vite les limites du système médical français, elle décide alors de se pencher vers une vision plus humaine de la santé, une médecine qui fait sens et depuis elle accumule les expertises :

Diététicienne-nutritionniste : c'est important car les plantes se trouvent parfois... dans l'assiette ! ;

Phytothérapeute bien sûr : elle se passionne pour les plantes qui soignent ;

Elle s'est également formée en ayurvéda, micronutrition, mycothérapie (le soin par les champignons), aromathérapie, fleurs de Bach, produits marins et de la ruche, et la gemmothérapie (se soigner par les bourgeons) etc.

Elle a même suivi une licence de psychologie clinique car elle a à cœur

d’accompagner avec bienveillance et écoute ses futurs patients.

Mais surtout, elle s'est formée forme dans la meilleure « École des Plantes » en France : auprès de Michel Pierre, un des plus grands herboristes.

C’est lui qui dirige l’Herboristerie du Palais Royal créée en 1903, où il va lui apprendre tout sur les plantes médicinales.

Rapidement il appelle Caroline Gayet sa « fille spirituelle ». Et quand il doit écrire un livre, c’est toujours avec elle qu’il le rédige.

Pendant plus de 10 ans, elle étudie les principes actifs des plantes, leur utilisation, des teintures mères aux extraits secs en passant par les huiles essentielles, les fleurs de Bach, les macérâts, la gemmothérapie, etc.

La grande phytothérapeute Caroline Gayet exploite tous les jours la puissance des plantes pour accompagner les plus grandes maladies - c’est une véritable « Encyclopédie des plantes » à elle toute seule !

Tout cela, dans le seul objectif de proposer les remèdes les plus efficaces pour améliorer l'état de santé de ses patients qui viennent par centaines dans son cabinet.

Car en plus de son travail à l’herboristerie, elle donne des consultations dans son cabinet : tous les remèdes qu’elle propose, elle les a donc validés avec ses patients !

On lui a demandé ce qu'elle préconise comme traitement préventif pour passer l'hiver loin des virus et infections, et voici son "ordonnance santé naturelle".

Septembre :

● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Probiotiques : 1 gélule au coucher dosée à 5 milliards de probiotique (systématiquement après un traitement antibiotique).

Octobre :

● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Échinacée en gélule, EPS, teinture mère ou poudre

Novembre :

● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Gelée royale : 1000 mg en ampoule à jeun ou fraîche (le mieux)

Décembre :

● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Extrait de Pépins de Pamplemousse : 20 gouttes tous les matins

Janvier :

● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Propolis en teinture, gélules ou pure à mâcher

Février :

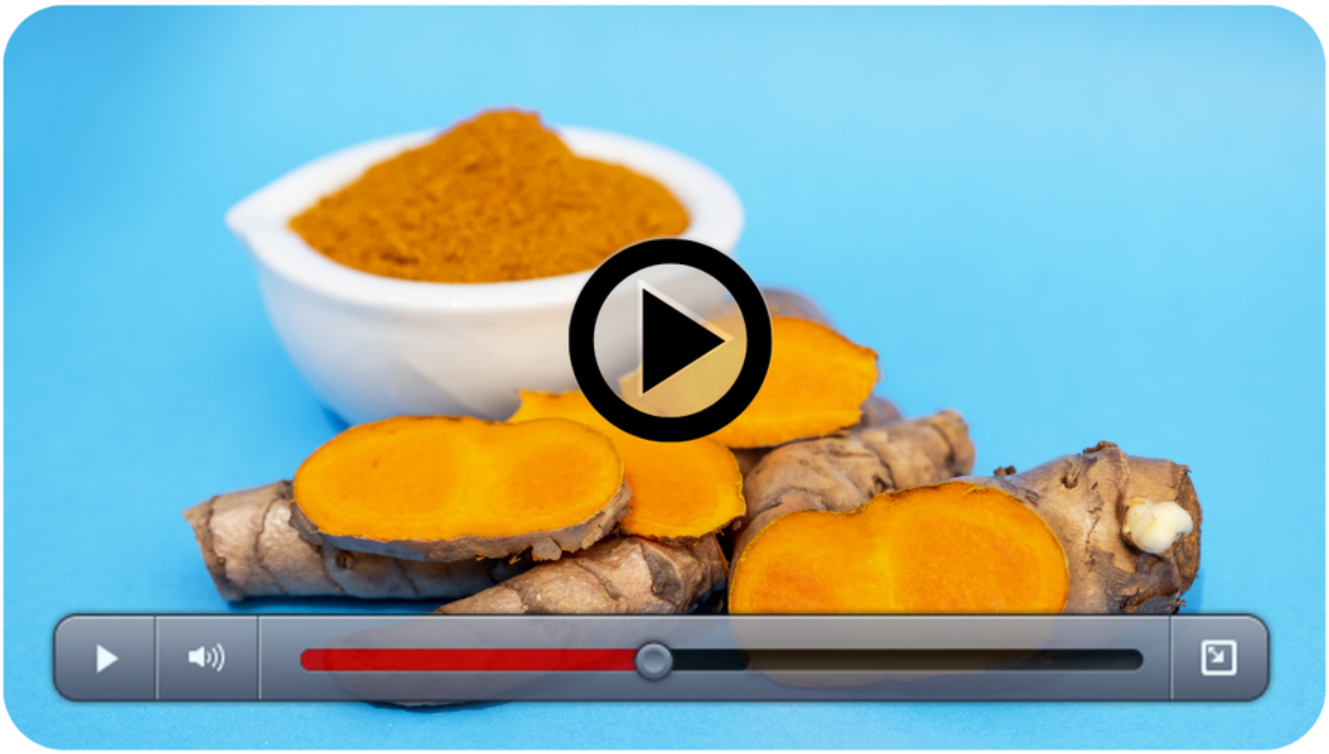
● Vitamine C : 500 mg à 1000 mg/j le matin
● Vitamine D3 : 1000 à 2000 UI/j le matin
● Nigelle : 2 gélules au dîner

Cette thématique vous intéresse?

Malheureusement, ces dernières années, les dérives capitalistes ont donné une mauvaise réputation à la santé par les plantes, cela reste néanmoins un domaine dans lequel les recherches scientifiques continuent, et apportent des résultats édifiants mois après mois.

Des chercheurs, partout à travers le monde, analysent les plantes, leur constitution, leurs effets et leur déclinaison. Si depuis des millénaires, les plantes sont utilisées pour soigner les maladies, des plus bégnines au plus graves, c'est qu'il y a une bonne raison !

Ce reportage exclusif vous présente les dernières avancées scientifiques sur les pouvoirs incroyables des super-plantes !



Agissez dès maintenant et reprenez votre santé en main: Soyez acteur de votre bien-être !

Les maladies qui viennent avec l'âge ne sont pas une conséquence du vieillissement, au contraire, elles sont les conséquences d'une accumulation de choses néfastes pour votre organisme.

Après de nombreuses années à subir des choses néfastes, nocives, toxiques, vos défenses se sont affaiblies et votre organisme n'est plus capable de lutter contre les maladies, les infections et la dégénérescence.

C'est à vous de tout faire pour vous préserver, préserver votre corps, préserver son système de défense, pour vivre mieux, plus longtemps. Si vous ne le faites pas, vous êtes l'unique responsable des conséquences.

L'origine multifactorielle, les multiples tableaux cliniques, les mécanismes de développement des maladies font qu'il n'existe probablement pas une seule approche pour être en bonne santé.

La médecine naturelle apporte de nombreuses substances qui, combinées, peuvent induire une amélioration significative de votre situation, et vous aider à vieillir bien, avec beaucoup de vitalité, d'énergie et de sérénité.

Ce sont des années de vie dont vous pouvez (et devez) profiter, sans maladie qui vous handicape et vous prive de ces moments de bonheur.

Les traitements médicamenteux massifs sont aujourd'hui l'approche la plus courante, mais ils restent controversés car ils ont souvent de nombreux effets secondaires indésirables.

Des études comme celles exposées aujourd'hui montrent à quel point la demande d'une thérapeutique non toxique et ayant fait ses preuves est importante.

Elles montrent surtout l'importance d'« agir » le plus tôt possible, de façon préventive, avant l'apparition des premiers signaux, des premières douleurs, des premières gènes, afin de stopper les problèmes à la source.

Mais pour cela, il est indispensable de s'informer, de recevoir de l'information de qualité, de l'information "indépendante" - loin de tout conflit d'intérêt des lobbys pharmaceutiques - pour comprendre le fonctionnement de son organisme et l'origine du développement des maladies "du vieillissement".

Rappelez-vous de cet adage: Mieux vaut prévenir que guérir !

Sources:

1 Bae SH, Shin YJ, Kim HK, Hyon JY, Wee WR, Park SG. Vitamin D Supplementation for Patients with Dry Eye Syndrome Refractory to Conventional Treatment. Sci Rep. 2016 Oct 4;6:33083.

2 Mohammadpour M, Mehrabi S, Hassanpoor N, Mirshahi R. Effects of adjuvant omega-3 fatty acid supplementation on dry eye syndrome following cataract surgery: A randomized clinical trial. J Curr Ophthalmol. 2016 Jun 28;29(1):33-38.

3 Mottaghi T, Askari G, Khorvash F, Maracy MR. Effect of Vitamin D supplementation on symptoms and C-reactive protein in migraine patients. J Res Med Sci. 2015 May;20(5):477-82.

4 Le Goaziou MF, Kellou N, Flori M, Perdrix C, Dupraz C, Bodier E, Souweine G. Vitamin D supplementation for diffuse musculoskeletal pain: results of a before-and-after study. Eur J Gen Pract. 2014 Mar;20(1):3-9.

5 de Carvalho JF, da Rocha Araújo FAG, da Mota LMA, Aires RB, de Araujo RP. Vitamin D Supplementation Seems to Improve Fibromyalgia Symptoms: Preliminary Results. Isr Med Assoc J. 2018 Jun;20(6):379-381.

6 Bahrami A, Mazloum SR, Maghsoudi S, Soleimani D, Khayyatzadeh SS, Arekhi S, Arya A, Mirmoosavi SJ, Ferns GA, Bahrami-Taghanaki H, Ghayour-Mobarhan M. High Dose Vitamin D Supplementation Is Associated With a Reduction in Depression Score Among Adolescent Girls: A Nine-Week Follow-Up Study. J Diet Suppl. 2018 Mar 4;15(2):173-182.

7 Talib RA, Khalafalla K, Cangüven Ö. The role of vitamin D supplementation on erectile function. Turk J Urol. 2017 Jun;43(2):105-111.

8 Pettersen J. Does high dose vitamin D supplementation enhance cognition?: A randomized trial in healthy adults. Exp Gerontol. 2017 Apr;90:90-97.

9 Franco AS, Freitas TQ, Bernardo WM, Pereira RMR. Vitamin D supplementation and disease activity in patients with immune-mediated rheumatic diseases: A systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2017 Jun;96(23):e7024.

10 Ford AR, Siegel M, Bagel J, Cordoro KM, Garg A, Gottlieb A, Green LJ, Gudjonsson JE, Koo J, Lebwohl M, Liao W, Mandelin AM, Markenson JA, Mehta N, Merola JF, Prussick R, Ryan C, Schwartzman S, Siegel EL, Van Voorhees AS, Wu JJ, Armstrong AW. Dietary Recommendations for Adults With Psoriasis or Psoriatic Arthritis From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation: A Systematic Review. JAMA Dermatol. 2018 Jun 20.

11 Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G, Esposito S, Ganmaa D, Ginde AA, Goodall EC, Grant CC Griffiths CJ, Janssens W, Laaksi I, Manaseki-Holland S, Mauger D, Murdoch DR, Neale R, Rees JR, Simpson S Jr, Stelmach I, Kumar GT, Urashima M, Camargo CA Jr. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ. 2017 Feb 15;356:i6583.

12 Elshorbagy HH, Barseem NF, Abdelghani WE, Suliman HAI, Al-Shokary AH, Abdulsamea SE, Elsadek AE, Abdel Maksoud YH, Nour El Din DMAE. Impact of Vitamin D Supplementation on Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children. Ann Pharmacother. 2018 Jul;52(7):623-631.

13 Blomberg Jensen M, Lawaetz JG, Petersen JH, Juul A, Jørgensen N. Effects of Vitamin D Supplementation on Semen Quality, Reproductive Hormones, and Live Birth Rate: A Randomized Clinical Trial. J Clin Endocrinol Metab. 2018 Mar 1;103(3):870-881.

14 Jolliffe DA, Greenberg L, Hooper RL, Griffiths CJ, Camargo CA Jr, Kerley CP, Jensen ME, Mauger D, Stelmach I, Urashima M, Martineau AR. Vitamin D supplementation to prevent asthma exacerbations: a systematic review and meta-analysis of individual participant data. Lancet Respir Med. 2017 Nov;5(11):881-890.

15 Wyon MA, Wolman R, Kolokythas N, Sheriff K, Galloway S, Mattiussi A. The Effect of Vitamin D Supplementation in Elite Adolescent Dancers on Muscle Function and Injury Incidence: A Randomised Double-Blind Study. Int J Sports Physiol Perform. 2018 Jun 12:1-15.

16 Darr RL, Savage KJ, Baker M, Wilding GE, Raswalsky A, Rideout T, Browne RW, Horvath PJ. Vitamin D supplementation affects the IGF system in men after acute exercise. Growth Horm IGF Res. 2016 Oct - Dec;30-31:45-51.

17 Chiang CM, Ismaeel A, Griffis RB, Weems S. Effects of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength in Athletes: A Systematic Review. J Strength Cond Res. 2017 Feb;31(2):566-574.

18 Anderson CM, Gillespie SL, Thiele DK, Ralph JL, Ohm JE. Effects of Maternal Vitamin D Supplementation on the Maternal and Infant Epigenome. Breastfeed Med. 2018 Jun;13(5):371-380.

19 Ali AM, Alobaid A, Malhis TN, Khattab AF. Effect of vitamin D3 supplementation in pregnancy on risk of pre-eclampsia - Randomized controlled trial. Clin Nutr. 2018 Mar 2.

20 Hyppönen E, Cavadino A, Williams D, Fraser A, Vereczkey A, Fraser WD, Bánhidy F, Lawlor D, Czeizel AE. Vitamin D and pre-eclampsia: original data, systematic review and meta-analysis. Ann Nutr Metab. 2013;63(4):331-40.

21 Hollis BW, Wagner CL, Howard CR, Ebeling M, Shary JR, Smith PG, Taylor SN, Morella K, Lawrence RA, Hulsey TC. Maternal Versus Infant Vitamin D Supplementation During Lactation: A Randomized Controlled Trial. Pediatrics. 2015 Oct;136(4):625-34.

22 Hornsby E, Pfeffer PE, Laranjo N, Cruikshank W, Tuzova M, Litonjua AA, Weiss ST, Carey VJ, O'Connor G, Hawrylowicz C. Vitamin D supplementation during pregnancy: Effect on the neonatal immune system in a randomized controlled trial. J Allergy Clin Immunol. 2018 Jan;141(1):269-278.e1.

23 Marshall DT, Savage SJ, Garrett-Mayer E, Keane TE, Hollis BW, Horst RL, Ambrose LH, Kindy MS, Gattoni-Celli S. Vitamin D3 supplementation at 4000 international units per day for one year results in a decrease of positive cores at repeat biopsy in subjects with low-risk prostate cancer under active surveillance. J Clin Endocrinol Metab. 2012 Jul;97(7):2315-24.

24 Hohaus S, Tisi MC, Bellesi S, Maiolo E, Alma E, Tartaglia G, Corrente F, Cuccaro A, D'Alo' F, Basile U, Larocca LM, De Stefano V. Vitamin D deficiency and supplementation in patients with aggressive Bcell lymphomas treated with immunochemotherapy. Cancer Med. 2018 Jan;7(1):270-281.

25 De Smedt J, Van Kelst S, Boecxstaens V, Stas M, Bogaerts K, Vanderschueren D, Aura C, Vandenberghe K, Lambrechts D, Wolter P, Bechter O, Nikkels A19, Strobbe T, Emri G, Marasigan V, Garmyn M. Vitamin D supplementation in cutaneous malignant melanoma outcome (ViDMe): a randomized controlled trial. BMC Cancer. 2017 Aug 23;17(1):562.

26 Branca JJ, Pacini S, Ruggiero M. Effects of Pre-surgical Vitamin D Supplementation and Ketogenic Diet in a Patient with Recurrent Breast Cancer. Anticancer Res. 2015 Oct;35(10):5525-32.

27 Vahedpoor Z, Jamilian M, Bahmani F, Aghadavod E, Karamali M, Kashanian M, Asemi Z. Effects of Long-Term Vitamin D Supplementation on Regression and Metabolic Status of Cervical Intraepithelial Neoplasia: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Horm Cancer. 2017 Feb;8(1):58-67.

28 Helde-Frankling M, Höijer J, Bergqvist J, Björkhem-Bergman L. Vitamin D supplementation to palliative cancer patients shows positive effects on pain and infections-Results from a matched casecontrol study. PLoS One. 2017 Aug 31;12(8):e0184208.

29 Martínez-Alonso M, Dusso A, Ariza G, Nabal M. Vitamin D deficiency and its association with fatigue and quality of life in advanced cancer patients under palliative care: A cross-sectional study. Palliat Med. 2016 Jan;30(1):89-96

30 Cangussu LM, Nahas-Neto J, Orsatti CL, Poloni PF, Schmitt EB, Almeida-Filho B, Nahas EA. Effect of isolated vitamin D supplementation on the rate of falls and postural balance in postmenopausal women fallers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Menopause. 2016 Mar;23(3):267-74.

31 Björkhem-Bergman L, Missailidis C, Karlsson-Valik J, Tammelin A, Ekström L, Bottai M, Hammar U, Lindh G, Bergman P. Vitamin D supplementation to persistent carriers of MRSA-a randomized and placebo-controlled clinical trial. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2018 Jun 21.

En plus, des conseils pour améliorer votre santé, vous recevrez par email, gratuitement et chaque semaine, les lettres de Santé Corps Esprit.